



Conseils pour demeurer en santé

Demeurer en santé contribue à votre qualité de vie.
Voici quelques conseils pour rester en santé.

Dormez suffisamment. Le sommeil permet à votre corps de récupérer et à votre cerveau de se recharger. Un sommeil adéquat vous permet de mieux combattre les infections et les maladies, d'avoir une meilleure concentration, d'être plus patient et de ressentir des émotions positives.

Mangez des aliments sains. Une saine alimentation contribue à la gestion du poids, accroît le niveau d'énergie et réduit le risque de maladies chroniques. Limitez votre apport en sucre et consommez davantage de fruits, de légumes, de protéines maigres et de grains entiers. Restez bien hydraté en buvant de l'eau pendant toute la journée. N'oubliez pas de vous laver les mains fréquemment pendant la journée et avant de manger.

Bougez. Les études montrent qu'être assis de manière prolongée est néfaste pour la santé, même si vous faites de l'exercice régulièrement. Prévoyez du temps pendant la journée pour vous lever et faire quelques étirements ou vous rendre à la salle de pause.

Faites de l'exercice. L'exercice améliore l'humeur, permet de mieux contrôler son poids, augmente l'énergie et stimule le système immunitaire. Peu importe le type d'activité, envisagez de faire au moins 30 minutes d'exercice par jour.

Gérez votre stress. Il y a un lien entre un niveau de stress élevé et la dépression, l'anxiété et des problèmes de santé comme les migraines et les troubles digestifs. Utilisez des techniques de gestion du stress, comme la respiration en profondeur, et établissez des limites entre le travail et votre vie personnelle pour éviter l'épuisement professionnel.

Amusez-vous. Le mieux-être émotionnel est étroitement lié au mieux-être physique. S'amuser et faire des choses que vous aimez favorisent votre bien-être. Donc, pour assurer votre mieux-être, riez, passez du temps avec vos amis et votre famille et prenez vos vacances.

